

<http://www.WICVA.com>

Virginia Department of Health
Division of Community Nutrition
109 Governor Street, 8th Floor
Richmond, VA 23219

VDH
VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Healthy People in Healthy Communities
www.vdh.virginia.gov

Para más información sobre qué fórmulas se pueden
adquirir en las tiendas, visite el siguiente sitio web:
<http://bit.ly/1PsatII>



Para más información sobre la Tarjeta de Beneficio de eWIC
y su Experiencia de Compras visite el siguiente sitio web:
<http://bit.ly/1Lcndw>



Wholesome Informed Choices

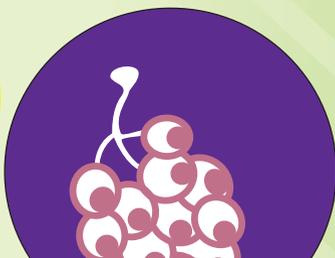
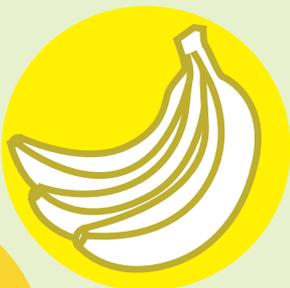
WIC
Virginia

Women, Infants & Children

WIC

Lista de Alimentos Aprobados

2016



WICVA

Una Guía para la Utilización de sus Beneficios WIC

Consejos para un Viaje de Compras Exitoso

- Busque la calcomanía de “Se aceptan Tarjetas eWIC” cuando entre a los comercios.
- Busque por las etiquetas de las góndolas WIC cuando compre, las etiquetas de las góndolas identifican los productos elegibles por WIC para las siguientes categorías: **cereales para el desayuno; queso; jugo; leche descremada o semidescremada; mantequilla de maní; pan integral; y frijoles/guisantes/lentejas.**
- Comprenda los beneficios de su tarjeta eWIC antes de comprar; proporcione el saldo de beneficio más reciente.
- Utilice las tarjetas de descuentos o cupones de su comercio para reducir el costo de sus productos WIC.
- Compre sabiamente...no todos los comercios ofrecen la misma selección de productos.
- Contacte su oficina local de WIC si tiene preguntas relacionadas con cualquier producto WIC listado en su prescripción alimenticia, lista de compra de eWIC, o saldo del beneficio.

Consejo de Compra

Busque la calcomanía y la etiqueta de las góndolas



Fórmula Infantil, Cereales para Infantes & Alimentos para Infantes

Fórmula Infantil

⇒ Elija sólo la marca, variedad y tipo listado en su prescripción alimenticia o en la lista de compras de eWIC

Cereal Infantil

⇒ Elija la marca listada en su prescripción alimenticia o en su lista de compras de eWIC

⇒ Sólo envase de 8 oz.

⇒ Sólo variedades de arroz y avena

No se incluyen: Cereales orgánicos o mezclas o variedades que incluyan DHA, fruta, fórmula y/o yogurt

¡La lactancia es la mejor alimentación!

La leche de la madre tiene todo lo que un bebé necesita para crecer y mantenerse saludable. Los doctores recomiendan encarecidamente la lactancia materna durante el primer año, o más si se desea.

- Una madre que amamanta es elegible para recibir frutas y vegetales, queso, y huevos extra más atún y salmón si su niño no recibe una fórmula de WIC.
- Contacte a su clínica WIC local para descubrir más sobre el tipo de ayuda disponible para las mamás que amamantan.

Alimento para Niños

➤ Elija cualquier marca

➤ Frutas y Vegetales

- Sólo envases de 4 oz. (paquetes dobles de 4 oz. por envase = 8oz.)
- Elija ingredientes sólo o combinaciones de frutas y vegetales (ej., manzana-banana, manzana-batata, etc.)

➤ Carnes (Disponibile exclusivamente para niños en lactancia entre 6-11 meses solamente)

- Sólo envase de 2,5 oz.
- Elija cualquier variedad de carne con agregado de caldo y/o salsa (ej, pillo, carne, pavo, jamó, etc.)

No se incluyen: Ponches, variedades orgánicas, postres, cenas, cazuelas, o mexclas con agregados DHA/ARA, sal, azúcar, queso, cereal, o pasta

Frutas y Vegetales

Elementos incluidos en sus Beneficios de Valor en Efectivo
Elija cualquier marca, variedad y tamaño de envase



Frutas y Vegetales Frescos & Congelados

⇒ Están incluidos frutas y vegetales orgánicos

⇒ Cualquier frijol o guisante congelado

⇒ Mezclas de ensaladas envasadas, vegetales y frutas enteras y cortadas

No se incluye: Grasas y azúcares agregados, vegetales apanados, frutas secas (incluidas ciruelas y pasas), flores comestibles, canasta de frutas, cuero de fruta, bebidas de frutas, chiles, dientes de ajo, hierbas y especias, aderezo para ensalada, bandejas de frutas y vegetales, aceitunas, frutas y vegetales decorativos (incluidas calabazas), zapallo pintado, elementos de la barra de ensaladas, kits de ensalada con aderezos u otros alimentos (incluidos los crotones), bocadillos vegetarianos, frijoles secos o enlatados incluidos en la categoría de legumbres

Frutas Enlatadas

- Agua o jugo empaquetado
- Compota de Manzana sin azúcar
- Elija los envases que digan:
 - “En su propio jugo”
 - “Endulzado Naturalmente”
 - “100% Natural”
 - “Sin azúcar”
 - “100% Jugo de Fruta”

Vegetales Enlatados y Productos de Tomates

- Normales o bajos en sodio
- Envases de metal sólo para productos de tomate: entero, cortado en dados, triturado, pasta o puré. Para todos los otros vegetales se les permite cualquier envase.

No se incluyen: Agregados de azúcares/edulcorantes artificiales/almíbares/grasas/aceites/saborizantes/aderezos (incluida la canela), hierbas y especias, frutas enlatadas con agregados de sal, vegetales con crema/queso/salsa de mantequilla, envases individuales, cocktail de frutas, salsa de arándano, cocktail de cerezas, relleno de tarta, aceitunas, escabeches, condimentos, vegetales en escabeche (incluido chucrut), combinaciones con vegetales apanados, arroz o pasta, ketchup, tomates guisados, salsa de tomate (incluida salsa para pizza y espagueti), salsa, carnes agregadas, frijoles cocidos o cerdo y frijoles, frijoles secos o enlatados incluidos en la categoría de legumbres, sopas



Sin azúcar, jugo de frutas de 100% de una sola clase
Elija sólo de las siguientes marcas y variedades elegibles por WIC

Jugo Congelado (Sólo para Mujeres)

➤ Sólo envases de 12 oz.

Jugo de Manzana

- Always Save
- Best Choice
- Best Yet
- Essential Everyday
- Food Club
- Food Lion
- Giant
- Great Value
- Hy-Top
- Kroger
- Market Pantry
- My Essentials
- Old Orchard
- Our Family
- Shurfine
- Signature Kitchens
- Tipton Grove
- Tree Top
- Valu Time

Jugo de Uva

- Essential Everyday
- Food Club
- Giant
- Great Value
- Hy-Top
- Kroger
- Market Pantry
- Old Orchard

Jugo de Naranja

- Elija cualquier marca elegible por WIC

Jugo de Pomelo

- Elija cualquier marca elegible por WIC

Consejo de Compra

Todas las variedades de marcas elegibles por WIC como: uva, naranja y jugo de pomelo están permitidos. Los ejemplos incluyen: Uva Blanca, Uva Monterrico (*Vitis labrusca*), Pomelo Blanco, Pomelo Rojo, Pomelo Rosado, Naranja con o sin pulpa, Naranja con calcio, etc.

No se incluyen: Variedades orgánicas, agregados de azúcar o edulcorantes artificiales, mezclas, bebidas de frutas, ponches de frutas, coctel de jugo, ácido reducido, jugo para infantes

Jugo líquido (Sólo para Niños)

➤ Sólo envases de 64 oz., a temperatura ambiente o refrigerados

Jugo de Manzana

- Always Save
- Apple and Eve
- Best Choice
- Best Yet
- Essential Everyday
- Food Club
- Food Lion
- Giant
- Great Value
- Hy-Top
- IGA
- Juicy Juice
- Kroger
- Laura Lynn
- Lowes
- Market Pantry
- Mott's
- My Essentials
- Old Orchard
- Our Family
- Shurfine
- Signature Kitchens
- Tipton Grove
- Tree Top
- Valu Time

Jugo de Naranja

- Elija cualquier marca elegible por WIC

Jugo de Pomelo

- Elija cualquier marca elegible por WIC

Jugo de Uva

- Always Save
- Apple and Eve
- Best Choice
- Best Yet
- Clover Valley
- Essential Everyday
- Food Club
- Food Lion
- Giant
- Great Value
- Hy-Top
- IGA
- Kroger
- Laura Lynn
- Lowes
- Market Pantry
- Old Orchard
- Our Family
- Shurfine
- Signature Kitchens
- Tipton Grove
- Valu Time
- Welch's

Consejo de Mi Comida



Límite de Jugo de Fruta. Un jugo 100% de fruta puede ser parte de una dieta balanceada saludable. Sin embargo, los jugos de fruta contienen más azúcar que frutas enteras. Limite a su hijo a que tome jugo 100% de fruta hasta 4 oz. por día.

No se incluyen: Variedades orgánicas, agregados de azúcar o edulcorantes artificiales, mezclas, bebidas de frutas, ponche de frutas, coctel de jugo, ácido reducido, jugo para infantes

Queso



- Sólo marcas elegibles por WIC
- Tamaño del paquete de 16 oz. (1 libra)
- Preempaquetado solamente en bloque o rodajas
- Normal, bajo en grasa, libre de grasa o bajo en sodio
- Elija entre las siguientes variedades:
 - Amarillo
 - Cheddar
 - Monterrey Jack
 - Mozzarella (magro o semigraso)
 - Suizo

No se incluyen: Variedades orgánicas o mixtas, productos de quesos, queso crema, alimento compuesto de queso, imitación, ingredientes agregados o saborizados, importados, ahumados, palitos de queso, desmenuzado, empaquetado individualmente, en rodajas de la categoría deli, queso en cubos, queso rallado, paquetes surtidos.

Consejo para Mi Comida



Cuide de Usted y de su Familia. Los productos lácteos son de gran importancia para formar los huesos en crecimiento de los niños. Para la salud de todos, trate de incluir productos lácteos reducidos en grasas o sin grasas en las comidas y colaciones.

Huevos

- Elija cualquier marca
- Grandes, Blancos, de Grado A o AA
- Sólo una caja de doce unidades

No se incluyen: Variedades orgánicas, sustitutos de huevo, huevos de color, pre-hervidos, bajo en colesterol (Eggland's Best), enriquecido con Omega-3, huevos especializados



Leche de Vaca (Como está prescrito o listado en la lista de compras de eWIC)

- ⇒ Elija sólo el Mejor Precio o la marca elegible por WIC
- ⇒ Sólo envases de un Galón, Medio Galón, y un Cuarto

Leche Especial (Como está prescrito o listado en la lista de compras de eWIC)

- ⇒ **Leche Libre de Lactosa o Leche Reducida en Lactosa:** Elija cualquier marca, sólo en los siguientes tamaños
 - 96 oz., Medio Galón, un Cuarto
- ⇒ **Leche de Soya:** Elija de las siguientes marcas y variedades
 - 8th Continent Soy, 64 oz., refrigerada, original o sabor vainilla solamente
 - Pacific Natural Foods Ultra Soy, 32 oz., larga duración, original o sabor vainilla solamente
 - Silk, 64 oz. ó 32 oz., refrigerada, sabor original solamente
- ⇒ **Leche Ultrapasteurizada (UHT):** Elija cualquier marca

No se incluyen: ½%, variedades orgánicas, endulzadas o saborizadas, descremadas, con agregados de calcio, leche en polvo, leche evaporada, leche condensada, suero de leche, de cabra, almendras, coco, castañas de cajú, kéfir, de arroz, con agregado de soya, dietética o libre de grasa de soya, leche no pasteurizada

Consejo de Compra

1,00 Leche = Galón
0,50 Leche = ½ Galón
0,25 Leche = Cuarto

- ❖ 0,50 leche = 0,25 + 0,25
- ❖ 0,75 leche = 0,25 + 0,50
- ❖ 0,75 leche = 0,25 + 0,25 + 0,25
- ❖ 1,00 leche = 0,50 + 0,50
- ❖ 1,00 leche = 0,25 + 0,25 + 0,50

Legumbres: Frijoles, Guisantes y Lentejas



Frijoles, Guisantes y Lentejas Secos Maduros o Enlatados

- Elija cualquier marca
- Lata del tamaño de 15 oz. a 16 oz. -**Ó**- sólo una bolsa de 1 libra (16 oz.)
- Normal, bajo en sodio, sin sal
- Elija de las siguientes variedades simples solamente:
 - Frijol Negro
 - Judías de Careta
 - Judías Blancas/Judía de Lima
 - Garbanzos
 - Frijoles Rojos (oscuros y claros)
 - Lentejas
 - Porotos Blanco
 - Judías Pintas
 - Poroto Colorado

No se incluyen: Variedades orgánicas, que contengan agregados de grasas/aceites/azúcares/carnes/sabores, combinaciones/mezclas, legumbres secas con paquete sazonador, mezclas de sopas, variedades de legumbres inmaduras frescas o congeladas (incluyendo frijoles verdes, guisantes, judías verdes) que puedan ser compradas utilizando los Beneficios de Valor en Efectivo de WIC.

Mantequilla de Maní



- Elija sólo marcas elegibles por WIC
- Tamaño del frasco de 16 oz. a 18 oz. solamente
- Elija de las siguientes variedades solamente

- Espesa
- Cremosa
- Crujiente
- Extra crujiente
- Suave



No se incluyen: Variedades orgánicas o naturales, mezclas, bajo en grasas o reducido en grasas, bajo en azúcar, bajo en sodio, miel tostada, fortificado/con agregado de vitaminas, molido fresco, batido, maní untable

→ Consejo de Compra: Legumbres

1 Envase de Legumbres=



paquete seco de 1 libra (16 oz.)
frijoles, guisantes y lentejas maduros

- ó -



4 latas (15-16 oz.)
frijoles maduros

- ó -



1 frasco de mantequilla de maní
(16-18 oz)

Pescado Enlatado

Disponible para mujeres que están amamantando, mayormente a bebés múltiples, o mujeres embarazadas con más de un bebé
Elija de las siguientes variedades solamente

Atún

- Elija cualquier marca
- Lata sólo de 5,0 oz. a 6,5 oz.
- Sólo atún en trozo envasado en agua

Salmón

- Elija cualquier marca
- Lata sólo de 7,5 oz. ó 14,75 oz.
- Sólo salmón rosado o de Alaska

No se incluyen: Variedades orgánicas o saborizadas, bajo en sodio, en bolsas, individuales, envasado para almuerzo, listo para servir

Granos Integrales

Pan de Harina Integral



- Elija sólo marcas elegibles por WIC
- Sólo paquetes de 16 oz. (1 libra)
- *Harina de trigo integral* debe ser el primer ingrediente listado en la etiqueta del alimento

No se incluyen: Variedades orgánicas, panecillos, muffin inglés, edulcorante artificial, ingredientes agregados (incluyendo hierbas, pimientos, queso, canela, pasas)

Arroz Integral

- Elija cualquier marca
- Sólo paquetes de 16 oz. (1 libra)
- Envases en bolsas o cajas
- Variedades normales, instantáneas y rápidas

No se incluyen: Variedades orgánicas, azúcares/sales/grasas/aceites/saborizantes agregados, mezclas, edulcorantes artificiales, arroz especial incluido jazmín, basmati y arroz salvaje

Consejo para Mi Comida

INGREDIENTES:

HARINA DE TRIGO INTEGRAL
AGUA, AZÚCAR, GLUTEN DE TRIGO,
ACEITE DE SOYA, SABORIZANTE
NATURAL, SAL GRUESA, LEVADURA,
HARINA DE TRIGO REFINADA,
MELAZAS, LECITINA DE SOYA,
JUGO DE PASAS, VINAGRE, ÁCIDO
ASCÓRBICO: CUBIERTO CON
SALVADO DE TRIGO.

Lea la Etiqueta de los Alimentos.

La mayoría de los estadounidenses consumen suficientes granos, pero pocos son granos integrales. **Al menos la mitad de los granos consumidos deben ser granos integrales.**

Tortillas

Elija sólo de la siguientes marcas y variedades elegibles por WIC
sólo paquete de 16 oz. (1 libra)

Tortillas de Trigo Integral

➤ *Harina de trigo integral* debe ser el primer ingrediente listado en la etiqueta del alimento

- Best Choice
- Carlita
- Celia's
- Chi Chi's
- Don Pancho
- Food Club
- Food Lion
- Giant
- Kroger
- La Banderita
- Ortega
- Our Family
- Mi Casa
- Mission
- My Essentials
- Pepito

Tortillas de Maíz

➤ *Maíz entero, maíz (masa), maíz de grano entero, harina de maíz, masa harina, o harina blanca de maíz* debe ser el primer ingrediente mencionado en la etiqueta del alimento

- Best Choice
- Carlita
- Celia's
- Chi Chi's
- Don Pancho
- Food Club
- Giant
- Guerrero
- La Banderita
- La Burrita
- Mission
- Pepito

No se incluyen: Variedades orgánicas, refrigeradas, ingredientes agregados (incluyendo hierbas, pimientos, queso), tortillas de maíz, elementos para tacos, tortilla crujiente/envoltura de taco, burritos, pan plano, pita

Cereales para el Desayuno



Elija sólo de las siguientes marcas y variedades elegibles por WIC

CEREALES FRÍOS

▷ Tamaño 12 oz. o más grande, hasta 36 oz.



- Corn Crisps
- Corn Flakes
- Crisp Rice
- Crispy Corn and Rice
- Enriched Bran Flakes*
- Frosted Shredded Wheat Bite Size*
- Happy O's*
- Honey Oat Clusters
- Live Life @ 100%*
- Multi-Grain Happy O's*
- Nutty Nuggets*
- Rice Crisps
- Right Choice Toasted Rice Flakes
- Wheat Crisps
- Wheat Bran Flakes*



- Corn Flakes
- Frosted Shredded Wheat*
- Toasted Oats*
- Crispy Rice



- Bite Size Frosted Shredded Wheat*
- Corn Flakes
- Crispy Hexagons
- Crispy Rice
- Crunchy Corn Squares
- Crunchy Oat Squares*
- Crunchy Rice Squares (G)
- Crunchy Wheat Squares*
- Good Day Lightly Toasted Rice
- Honey Oats and Flakes
- MultiGrain Toasted*
- Nutty Nuggets*
- Toasted Oats*
- Wheat Bran Flakes*



- Bite Size Frosted Shredded Wheat*
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crisp Rice
- Essential Choice Bran Flakes*
- Essential Choice Oat*
- Essential Choice Toasted Rice Flakes
- Essential Choice Wheat and Crunchy*
- Honey and Oats
- Rice Squares (G)
- Toasted Oats*
- Twin Grain Crisps (G)
- Wheat Squares*



- Bite Size Frosted Shredded Wheat*
- Corn Flakes
- Crispy Hexagons
- Crispy Rice
- Enriched Bran Flakes*
- Essentially You Toasted Rice Flakes
- Multigrain Tasteos*
- Oats and More with Honey
- Simple Living*
- Tasteos*
- Toasted Corn
- Toasted Rice (G)



- Bran Flakes*
- Be Well
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crisps
- Crispy Rice
- Frosted Shredded Wheat*
- Honey Crunchin Oats
- Nutty Nuggets*
- Oat Squares*
- Oats and O's*
- Rice Squares
- Shredded Wheat*

* Indica una opción integral
(G) Indica una opción libre de gluten

CEREALES FRÍOS

➤ Tamaño de 12 oz. o más grande, hasta 36 oz.



- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Crisp Rice
- Crunchy Nuggets*
- Crunchy Oat Squares*
- Frosted Shredded Wheat*
- Honey Oats and Flakes
- Toasted Corn
- Toasted Multi-Grain*
- Toasted Rice (G)
- Toasted Wheat*
- Toasted Whole Grain Oats*



- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Crispy Honey Oats and Flakes
- Crispy Rice
- Frosted Shredded Wheat Bite Size*
- Toasted Oats*



- Bite Size Frosted Shredded Wheat*
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crispy Corn and Rice
- Crispy Rice
- Enriched Bran Flakes*
- Nutty Nuggets*
- Rice Squares
- Tasteeos*



- Crispy Rice
- Corn Flakes
- Bran Flakes*
- Bite Size Frosted Shredded Wheat*
- Rollin' Oats*



- Bran Flakes*
- Bite Size Frosted Shredded Wheat*
- Corn Bitz (G)
- Corn Flakes
- Crispy Hexa-Grains
- Crispy Rice
- Honey Crisp Medley
- Living Well
- Multi-Grain Toasted*
- Nutty Nuggets*
- Rice Bitz (G)
- Toasted Oats*



- Bite Size Corn
- Bite Size Rice (G)
- Bite Size Shredded Wheat*
- Corn Flakes
- Crisp Rice
- EssentiAlls
- Hexa Crisp (G)
- Honey and Oats
- Little Bit Nutty*
- Toasted Oats*
- Wheat Bran Flakes*



- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Frosted Shredded Wheat Bite-Size*
- Nutty Nuggets*
- Oats and More with Honey
- Tasteeos*
- Twin Grain Crisp



- Corn Flakes
- Honey and Oat Mixers
- Frosted Shredded Wheat*
- Toasted Oats*
- Toasted Rice



- Bite-Sized Frosted Shredded Wheat
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Frosted Shredded Wheat*
- Multigrain Tasteeos*
- Tasteeos*

* Indica una opción integral
(G) Indica una opción libre de gluten

CEREALES FRÍOS

➤ Tamaño de 12 oz. o más grande, hasta 36 oz.



- 4 Corner Crunch Original*
- Bite Size Frosted Shredded Wheat*
- Corn Biscuits
- Corn Flakes
- Crispy Hexagons
- Crispy Rice
- Essentially You Lightly Toasted Rice
- High Fiber Bran Flakes*
- MultiGrain Toasted Oats*
- Nutty Nuggets*
- Oats and More with Honey
- Rice Biscuits (G)
- Toasted Oats*
- Wheat Biscuits*



- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Toasted Oats*



- Corn Biscuits (G)
- Corn Flakes
- Crispy Hexagons (G)
- Crisp Rice
- Essentially You Toasted Rice Flakes
- Frosted Shredded Wheat Bite Size*
- Nutty Nuggets*
- Oats & More with Honey
- Oat Wise*
- Rice Biscuits (G)
- Tasteos*
- Wheat Biscuits*
- Wheat Bran Flakes*



- Corn Flakes
- Corn Squares (G)
- Crisp Rice
- Frosted Shredded Wheat Bite Size*
- Good Choice – Original*
- Nutty Nuggets*
- Oats & More with Honey
- Rice Squares
- Toasted Oats*
- Wheat Bran, Enriched High Fiber Flakes*
- Wheat Squares*



- Bite Size Frosted Shredded Wheat*
- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Live It Up!
- Oats & More with Honey
- Rice Pockets (G)
- Toasted Oats*
- Wheat Pockets*



- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Frosted Shredded Mini Wheat*
- Toasted Oats*

* Indica una opción integral
(G) Indica una opción libre de gluten

Consejos de Mi Comida para Comer Más Granos Integrales



- Haga una colación con cereales integrales listos para comer.
- Pruebe avena arrollada o un cereal integral triturado y sin azúcar como rebozador para un pollo al horno, pescado, costeletas de ternera o berenjena con parmesano.
- Pruebe un cereal integral sin azúcar, listo para comer como crotones en una ensalada o en lugar de galletas con una sopa.

CEREALES CALIENTES

Elija sólo de las siguientes marcas y variedades elegibles por WIC

➤ Tamaño de 11.8 oz. o más grande, hasta 36 oz.

➤ Variedades de cocción Instantánea, Rápida & Normal

Avena – Normal o Sabor Original*



*Indica una opción integral

Farina



Creamy Wheat Enriched Farina



Hot Wheat Cereal (Farina)



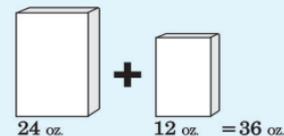
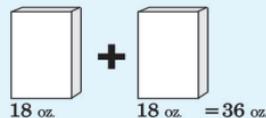
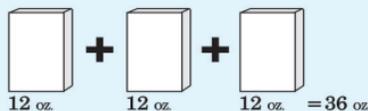
Creamy Wheat



Creamy Wheat Enriched Farina

Consejo de Compra:

¿Cómo se ven 36 oz. de Cereal?



Recursos Adicionales

Entender los Términos de WIC

- **APL (Lista de Productos Aprobados por sus siglas en Inglés):** una Oficina del Estado del WIC administró una base de datos para los alimentos aprobados por WIC. Esto contiene UPCs específicos que han sido revisados y son elegibles para el cambio por medio de la utilización de los beneficios eWIC.
- **Saldo del Beneficio:** el saldo total de productos disponibles para la compra en su tarjeta de beneficio eWIC.
- **Marca:** el nombre, término, logo que distingue un vendedor de productos de otro.
- **Tamaño del Evanse:** el número de elementos que un producto contiene (oz., lbs., etc.).
- **CVB (Beneficio de Valor en Efectivo, por sus siglas en Inglés):** utilizado para la compra de frutas y vegetales frescos, congelados y enlatados.
- **Tarjeta eWIC:** una herramienta que funciona como una tarjeta de débito para que se puedan adquirir los beneficios otorgados por eWIC.
- **Lista de Compra de eWIC:** una lista de elementos pertenecientes a la prescripción de alimentos de una familia específica que puede ser útil en los viajes de compras.
- **Prescripción de Alimentos:** un paquete de alimentos específicos emitido por un nutricionista para propósitos y necesidades alimenticias individuales.
- **UPC (Código Universal de Producto, por sus siglas en Inglés):** el número del producto que contiene 12 dígitos y se encuentra debajo del código de barras en el envase del producto.
- **Variedad:** diferentes opciones de alimentos dentro de la misma categoría (ejemplo: variedades de frutas enlatadas puede incluir peras y ananá).
- **Mejor Precio de WIC:** un producto que provee el mayor beneficio nutritivo por el dinero pagado. Esto sólo aplica a la leche.
- **Marca Elegible por WIC:** una marca que ha sido aprobada por el Programa WIC de Virginia; busque las etiquetas de las góndolas de WIC para identificar marcas elegibles por WIC.

Sobre el Proceso de Queja/Incidente

Si tiene cualquier incidente que reportar a la Oficina de Estado de WIC es esencial que envíe suficiente información para que cualquier problema con el servicio de entrega de eWIC u otra preocupación sea tratado dentro del plazo debido. Por favor, presente esta información a su Oficina de WIC local para que podamos manejar su queja de manera correcta:

- Nombre de la Tienda
- Número de teléfono de la tienda
- Fecha del incidente/hora
- Nombre de cualquier personal de la tienda involucrado (ej., cajeros, gerente de la tienda, etc).
- Identificación de la Familia
- Nombre y Apellido del titular de la tarjeta de eWIC
- Nombre del Producto Alimenticio
- Número UPC y una foto del producto, si se tiene disponible
- Tamaño del paquete
- Recibo/copia del recibo



*El método ideal de presentación es la utilización del formulario Queja Contra Comerciante (345-A).
Póngase en contacto con la Oficina de WIC local para recibir el formulario de queja (345-A).*

Póngase en contacto con el Programa WIC de Virginia para cualquier recomendación, comentario o preocupación sobre cómo WIC puede servirle mejor.

1-877-TELL-WIC ó TELLWIC@vdh.virginia.gov

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las regulaciones y políticas de derechos humanos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, al USDA, sus Agencias, oficinas y empleados, y las instituciones participantes o administradoras de programas de USDA les queda prohibida la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, discapacidad, edad o represalia por actividades de derechos civiles anteriores en cualquier programa o actividad conducida o financiada por USDA.

Las personas con discapacidades que requieren medios alternativos de comunicación para adquirir la información del programa (e.g. Braille, impresiones grandes, audio, lenguaje de señas estadounidense, etc.), deberán contactar a la Agencia (Estatal o local) donde solicitaron los beneficios. Los individuos que sean sordos, tengan graves problemas de audición o discapacidades en el habla pueden contactar el USDA a través del Servicio Federal de Transmisión al (800) 877-8339. Además, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas aparte del Inglés.

Para presentar una queja de discriminación en el programa, complete el [Formulario de Queja por Discriminación en el Programa](#), (AD-3027) que se encuentra en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, y en cualquier oficina de USDA, o escriba una carta dirigida a USDA y provea en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llame al (866) 632-9992. Presente su formulario completado o carta a USDA a través de:

- (1) correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (202) 690-7442; ó
- (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor de oportunidades igualitarias.